



**TOPO**  
TREINAMENTOS

1- O que é Treinar a Resistência Aeróbia?

---

---

---

---

2- O que é e Treinamento Flexibilidade?

---

---

---

---

3- Qual Frequência mínima de treinamento?

---

---

---

---

4- Qual Frequência máxima de treinamento?

---

---

---

---